

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/3/15 日曜日
【泳法注意】
リカバリ
【主観的強度】
5

B																			
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time							
W-PU												0:10:00							
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR	×	2	BA	×	1	BR	×	1	繰返し	300	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30						
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00						
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 片手小さい板→戻す時肘上げリカバリ リカバリ指先水面				100	0:02:40						
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	奇数→ストレートリカバリ 偶数→ハイエルボーリカバリ				300	0:05:30						
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30						
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H				300	0:07:30						
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	叩きバック リカバリ1往復 1・2・3・4で1セット				100	0:03:00						
S	100	×	6	4	1' 30"	5	FR	頑張ろう!				2400	0:36:00						
			1	3	0' 30"							0:01:30							
DW												0:05:00							
Total												3950	1:27:10						

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/3/15 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 片手小さい板→戻す時肘上げリカバリー リカバリー指先水面	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 奇数→ストレートリカバリー 偶数→ハイエルホーリカバリー	300	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR パドル H	300	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA 叩きバック リカバリー1往復 1・2.3.4で1セット	150	0:04:30	
S	100	×	6	3	1' 40"	5	FR 頑張ろう!	1800	0:30:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:26:30	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/3/15 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 片手小さい板→戻す時肘上げリカバリー リカバリー指先水面	150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	奇数→ストレートリカバリー 偶数→ハイエルボーリカバリー	200	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	叩きバック リカバリー1往復 1・2.3.4で1セット	150	0:04:30
S	100	×	6	3	1' 50"	5	FR	頑張ろう!	1800	0:33:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:27:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/3/15 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

E																	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time					
W-PU												0:10:00					
S	25	×	12	1	0'40"	2		FR	×	2・BA	×	1・BR	×	1	繰返し	300	0:08:00
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:04:30				
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00				
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° 片手小さい板→戻す時肘上げリカバリー リカバリー指先水面				150	0:04:30				
S	50	×	4	1	1'10"	3	FR	奇数→ストレートリカバリー 偶数→ハイエルホーリカバリー				200	0:04:40				
P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				100	0:03:00				
P	50	×	6	1	1'20"	6	FR	パドル H				300	0:08:00				
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	叩きバック リカバリー1往復 1・2・3・4で1セット				150	0:04:30				
S	100	×	5	3	2'00"	5	FR	頑張ろう!				1500	0:30:00				
			1	2	0'30"								0:01:00				
DW													0:05:00				
Total												3000	1:26:10				

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 片手小さい板→戻す時肘上げリカバリー リカバリー指先水面	150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	奇数→ストレートリカバリー 偶数→ハイエルボーリカバリー	200	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1' 30"	6	FR	パドル H	300	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	叩きバック リカバリー1往復 1・2.3.4で1セット	150	0:04:30
S	100	×	4	3	2' 10"	5	FR	頑張ろう!	1200	0:26:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:27:00